ГРАМАДСКА-АСВЕТНІЦКАЯ ГАЗЕТА ВІЦЕБШЧЫНЫ

ЗА ЗДАРОВЫ ЛАД ЖЫЦЦЯ

№ 4(65). КРАСАВІК 2005 Г.

ФАРМАФУД І ГЕНОМІКА: ПЭРСАНАЛЬНАЯ ДЫЕТА ДЛЯ КОЖНАГА НА ПАДСТАВЕ АНАЛІЗУ КРЫВІ І ДНК

У XX стагодзьдзі ўвага людзей да якасьці прадуктаў харчаваньня ўвесь час расла. Першым прамысловым спосабам доўгатэрміновага захаваньня прадуктаў была іх кансэрвацыя. У 60-я гады ў справе кансэрвацыі прадуктаў і якасьці харчаваньня адбыўся першы прарыў. Людзі пачалі масава кансэрваваць харчы, пастэрызаваць іх, стэрылізаваць і запакоўваць у пластык.

У 70-я гады чалавецтва навучылася абязвожваць харчы і хутка іх замарожваць. Аказалася, гэта вельмі зручна – трымаць у хатніх лядоўнях замарожаную ежу, гатовую да спажываньня адразу пасьля размарозкі. Часткова мода на замарожаныя садавіну і гародніну, а таксама мяса і рыбу трымаецца дагэтуль.

У 80-я гады да ежы пачалі высоўваць новыя патрабаваньні: хуткасьць і якасьць. Прычым, якасьць і ў сэнсе смаку, і ў сэнсе пажыўнасьці. Хуткаазамарожаная ежа ператварылася ў хуткую ежу і вядомая цяпер па ўсім сьвеце пад амэрыканскай назвай fast food. Цяпер з асяродзьдзя мэдыкаў чуваць усё болей закідаў што да якасьці харчаваньня ў рэстарацыях fast food.

80-я гады былі адзначаныя сэрыяй буйных скандалаў у сусьветнай харчовай прамысловасьці, зьвязаных зь якасьцю прадукцыі. У выніку ў 90-я гады давялося шукаць кампраміс паміж імкненьнем эканоміць час і высілкі з аднаго боку, і бясьпекай харчаваньня – зь іншага. У выніку зьявіўся новы тып сьвежых прадуктаў, якія лёгкія для спажываньня і бясьпечныя з санітарнага пункту гледжаньня. Да іх ліку належаць ахаладжаныя харчы, напрыклад, папярэдне нарэзаны салат або ахаладжаныя марскія прадукты.

У 80-я і 90-я гады ў справу вытворчасьці прадуктаў харчаваньня пачынаюць умешвацца генэтыкі, і на прылаўках зьяўляюцца генэтычна мадыфікаваныя харчы. Але з 1995 году пачынае распаўсюджвацца ідэалёгія, якая процістаўляе генэтычна мадыфікаваным прадуктам прадукты экалягічна чыстыя і натуральныя. Людзі пачалі адмаўляцца да сынтэтычных упаковак і штучных дадаткаў у ежу. У шмат якіх эўрапейскіх краінах на паліцах крамаў зьяўляюцца ўпакоўкі мяса з пазнакай "бія" – гэта значыць, што скаціна была выкармленая без сынтэтычных кармоў.

Паралельна разьвіваецца і новая тэндэнцыя – яе назвалі Slow food, або павольная ежа. Дзякуючы ёй шмат якія краіны пачалі наноў адкрываць для сябе выгады традыцыйных сямейных абедаў і вячэраў зь вінам. На сёньняшні дзень экалягічна чыстыя харчы і харчы непрамысловае вытворчасьці заваёўваюць усё большую папулярнасьць і рынак.

У пачатку XXI стагодзьдзя на паліцах крамаў зьявіліся новыя дзіўныя харчы: малако з кіслатой Амэга-3, хлеб з ізафлявонамі соі, прадукты, узбагачаныя вітамінамі і мінэраламі, ёгурты зь біфітабактэрыямі. Узьнікае пытаньне – што нас чакае ў будучыні? Лекары аднязначна заяўляюць, што будучыня за так званай геномікай – гэта новая навука, якая спалучае ў сабе генэтыку і дыеталёгію. Мэта геномікі – распрацаваць пэрсанальную дыету для кожнага чалавека на падставе аналізу яго ДНК. У адным з унівэрсытэтаў амэрыканскага штату Нью-Джэрзі ўжо існуе спэцыяльная катэдра геномікі.

Новая ежа ўжо атрымала назву – Pharmafood (фармафуд), або фармакалягічная ежа. Гэта нешта сярэдняе паміж ежай і лекамі. Сёньня ў Нямеччыне шырока прадаецца хлеб зь ізафлявонамі для жанчынаў, якія перажываюць менапаўзу, а ў Злучаных Штатах у краме можна набыць яблыкі, апрацаваныя экстрактам чырвонага віна – калі вы зьясьцё адзін такі яблык, вы атрымаеце колькасьць фляваноідаў, эквівалентную пяці келіхам віна. Фляваноіды, як вядома. Дапамагаюць арганізму змагацца з ракавымі клеткамі.

Сёньня ў амэрыканскіх лекараў ужо няма сумневу, што ў будучыні ежа будзе індывідуальнаю для кожнага чалавека і будзе залежаць ад яго ДНК. Дастаткова будзе ўзяць аналіз крыві з пальца, накіраваць у лябараторыю і заплаціць пару дзясяткаў даляраў. У адказ па электроннай пошце вам дашлюць сьпіс, што вам есьці, у якой колькасьці і на працягу якога часу.

Разам з тым навкоўцы пакуль ня ўпэўненыя, наколькі смачнай будзе такая ежа, і ці будзе яна сапраўды дзейснай. Італьянскі навуковец, доктар Альфонса Сіані з Інстытуту дыеталёгіі ў горадзе Авэліна, кажа, што эфэкт прадукту – гэта нешта нашмат большае, чым проста сума яго інгрыдыентаў.

Никотин опасен для здоровья, но наиболее опасным из химических веществ, содержащихся сигаретах, являются смолы. Какие сигареты наиболее опасны? Вообще-то все!

► СТР. 2

Средняя продолжительность жизни людей впервые за последнее тысячелетие может сократиться из-за наблюдающейся в мире «эпидемии тучности». Такое мнение высказали австралийские и американские медики.

► СТР. 3

Потребление без ограничений энергетических напитков может оказать негативное влияние на здоровье детей, беременных и кормящих женщин, пожилых людей, лиц, страдающих повышенной нервной возбудимостью, бессонницей, нарушениями сердечной деятельности, гипертонической болезнью.

► СТР. 4

РЕЙТИНГ «ОПАСНОСТИ» СИГАРЕТ

Наиболее опасным из - химических веществ, содержащихся сигаретах, являются смолы. Когда дым попадает в рот в виде концентрированного аэрозоля, он приносит с собой миллионы частичек. По мере охлаждения он конденсируется и образует смолу, которая оседает в - дыхательных путях легких. Именно смолу называют веществом, вызывающим рак и заболевания легких.

Одним из ответов табачной индустрии на обеспокоенность общественности проблемой влияния курения на здоровье стали так называемые «легкие сигареты». Слово «легкие» в названии подразумевает тенденцию понижения количества смол и никотина в сигаретах. Однако многие ошибочно считают такие сигареты более «безопасными». Борцы с курением утверждают, что, куря легкие сигареты, зависимый курильщик утоляет никотиновый голод, затягиваясь глубже или выкуривая больше сигарет. Таким образом, легкие сигареты поставляют в организм курильщика столько же (или даже больше) токсичных веществ, как и обычные сигареты. Но, несмотря на всю глупость подобного заявления, в 2003 году Европейский союз ввел запрет на использование названий «мягкие» и »легкие» на пачках сигарет, мотивируя это тем, что они создают у курильщика ложное представление о меньшем вреде таких сигарет.

Общая тенденция в мировой практике производства и потребления сигарет - снижение содержания "смолы" в сигаретной продукции, предлагаемой потребителю. В Европе директивой ЕС с 1 января 2004 г. были введены требования к составу конденсата сигаретного дыма - содержание "смолы" не должно превышать 10 мг/сигарету и никотина - 1 мг/сигарету. В России Федеральным Законом введены менее жесткие ограничения по токсичности: 14 мг/сигарету "смолы" и 1,2 мг/сигарету никотина для сигарет с фильтром, и 16 мг/сигарету "смолы" и 1,3 мг/сигарету никотина для сигарет без фильтра.

Кроме того, курение в - общественных местах запретили уже в нескольких странах ЕС, запрещена реклама по телевидению, на улицах, на зрелищных мероприятиях, введены ограничения на продажу сигарет, значительно повышены цены на табачную продукцию.

Непонятным в этой ситуации остается одно - если во всем мире от ишемической болезни сердца умирает в 7 раз больше людей, чем от рака легких, то почему еще ни в одной стране не запретили гамбургеры, маргарин и сало?

САМЫЕ ОПАСНЫЕ СИГАРЕТЫ

№	Марка	Содержание смол, мг/шт.	Содержание никотина, мг/шт.
1	Астра (без фильтра)	24	1,3
2	Полет (без фильтра)	24	1,3
3	Прима (без фильтра)	24	1,1
4	Дымок (без фильтра)	21	1,0
5	Пегас (с фильтром)	20	1,3
6	Космос (с фильтром)	20	1,0
7	Вечерние (с фильтром)	19	1,3
8	Ява (с фильтром)	17	1,1
9	State express 555	15	1,2
10	State express 555 int.	15	1,2
11	Magna, 84 mm	15	1,11
12	Monte Carlo, 79 mm	15	1,09
13	Monte Carlo, 84 mm	15	1,09
14	Winston, 79 mm	15	1,08
15	Marlboro	15	1,07
16	Lucky strike	15	1,0
17	Союз Аполлон особые	15	0,9
18	Союз Аполлон	15	0,9
19	Apollo Soyuz	15	0,9
20	Bond Street / Россия	15	1
21	LM / Россия	15	1
22	Viceroy	14	1,2
23	Saratoga, 120 mm	14	1,1
24	Hollywood	14	1,1
25	Magna, 79 mm	14	1,06
26	Chesterfield	14	1,0
27	HB 100"s	14	1,0
28	West 100, мягк. упак.	14	1,0
29	Astor 100	14	1,0
30	Winston	14	1,0
31	Magna (красная)	14	1,0
32	Magna menthol, 79 mm	14	0,95
33	Chesterfield / Россия	14	1
34	LM Mentol / Россия	14	1
35	Camel	14	1
36	Русский стиль	13	1,0
37	HB	13	0,9
38	West King size с фильтром	13	0,9
39	Прима Люкс	13	0,9
40	Ernte 23 KS	13	0,8
41	Salem (menthol fresh)	13	1
42	State express 555 lights	12	1,1
43	More, 120 mm	12	0,94
44	More menthol, 120 mm	12	0,93
45	Doral menthol, 84 mm	12	0,91
46	Kent	12	0,9
47	Pall Mall	12	0,9
48	Virginia Slims	12	0,9
49	Virginia Slims mentol	12	0,9
50	Ява Золотая	12	0,9
51	Magna Classic	12	0,9
52	City	12	0,9
53	Davidoff classic	12	0,9
54	Parliament	12	0,9
55	Gauloises Blondes	12	0,9
56	Gitanes Blondes	12	0,9
57	Mild Seven Charcoal Filter	12	0,9
58	21 ВЕК	12	0,9
59	LD	12	0,8
60	21 ВЕК легкие	11	0,8
61	Союз Аполлон особые легкие	11	0,7
62	Bond Street Light / Россия	11	0,7
63	Multifilter, 100 mm	10	0,8
64	Muratti ambassador	10	0,8
65	City Mild	10	0,8
66	Camel medium	10	0,8
67	Marlboro lights Menthol/Россия	10	0,7
68	LM Light / Россия	10	0,7
69	Русский стиль легкие	9	0,8
70	Vogue Slims	9	0,8
71	LD Light	9	0,7
72	Дукат Легкий (белая)	9	0,7
73	Winston lights, 84 mm	9	0,7
74	Kent 8	8	0,7
75	Marlboro lights	8	0,6
76	Pall Mall Light	8	0,6
77	Chesterfield Light / Россия	8	0,6
78	Ява Золотая Light	8	0,6
79	Прима Люкс легкая	8	0,6
80	Magna Classic Light	8	0,6
81	City Lights	8	0,6
82	Kim lights	8	0,6
83	Kim menthol	8	0,6
84	Parliament lights	8	0,6
85	Gauloises Blondes lights	7	0,7
86	Eve, 120 mm	7	0,6
87	West lights King size	7	0,6
88	Davidoff lights	7	0,6
89	Davidoff slim lights	7	0,6
90	R1 slim line	6	0,6
91	Pall Mall Special	6	0,5
92	CITY Super Lights	5	0,5
93	Philip Morris Superlights	4	0,4
94	Kim superlights	4	0,4
95	Reemtsma R6 KS	4	0,4
96	Winston super light	4	0,4
97	Kent 4	4	0,3
98	Reemtsma R1 KS	2	0,2
99	Reemtsma R1 Minima	1	0,1
100	Kent 1	1	0,1

КУРЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЧИНОЙ 12 ПРОЦЕНТОВ ВСЕХ СМЕРТЕЙ НА ПЛАНЕТЕ

Курение ежегодно уносит жизни около 5 миллионов человек, что составляет 12 процентов всех смертей на планете. Об этом свидетельствуют выводы масштабного исследования, которые публикует сегодня японское агентство Kyodo.

Группа специалистов во главе с профессором Школы общественного здравоохранения при Гарвардском университете Маджидом Эззати впервые классифицировала данные смертности от курения по регионам и конкретным заболеваниям.

Для исследований был избран 2000 год. Ученые говорят, что вызванные вредной привычкой заболевания стали в тот год причиной смерти 4,83 млн человек старше 30 лет. Женщин среди них — около миллиона. Число смертей от курения в развитых и развивающихся странах, особенно в Азиатско-Тихоокеанском регионе, примерно равное — по 2,4 миллиона.

Наиболее распространенными заболеваниями курильщиков являются расстройства сердечно-сосудистой системы. В индустриально развитых государствах от них умерли 1,02 млн человек, в развивающихся — 670 тысяч. Следом в развитых странах идет рак легких — 520 тыс., а в развивающихся.

NEWSRU

У ВІЦЕБСКУ «НОВАЯ ХВАЛЯ» МЯНЯЕ ЦЫГАРЭТЫ НА ЦУКЕРКІ

Браніслава Станкевіч, Віцебск

Віцебская суполка "Новая плынь" у незвычайны спосаб павіншавала віцяблянаў з Усясьветным днём здароўя.

Цягам дня моладзевыя актывісты правялі для студэнтаў вышэйшых навучальных установаў горада шэраг віктарынаў, тэмай якіх быў здаровы лад жыцьця. Аўтары самых зьмястоўных адказаў атрымалі прызы – аўдыёдыскі з запісамі беларускай музыкі.

Увечары актывісты "Новай хвалі" выйшлі на Пляц Волі, дзе цягам гадзіны прапаноўвалі ахвотным абмяняць цыгарэты на цукеркі. А маленькіх дзетак частавалі гематагенам і вітамінкамі проста так.

ДЕМОКРАТИЯ ПОЗИТИВНО ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ

Политическая система может иметь отчетливое влияние на психическое и физическое здоровье людей. Об этом пишет авторитетное британское издание British Medical Journal. Еще великий германский врач Вирхов в XIX веке указывал на особую связь между политикой и медициной.

В современном мире ученые обращают внимание на то, что человек, живущей при стабильной политической системе с высоким уровнем материального достатка чувствует себя лучше и болеет меньше. Особую роль играет и наличие общественных свобод в обществе, а также права на политическое самоопределение.

Издание отмечает, что ранее оценки состояния здоровья жителей разных стран проводились лишь на основе их материального благополучия, в частности достаточности продовольственной корзины. Однако, с середины прошлого века в Великобритании медики попытались установить зависимость между состоянием здоровья популяции и нахождением у власти лейбористов либо консерваторов. Результаты этих иследований не получили широкого резонанса.

Сегодня British Medical Journal обращает внимание на работу группы испанских ученых из лаборатории политики и здравоохранения Университета Аликанте. Исследователи проследили четкую связь между социально-политическим строем в государстве и состоянием здоровья жителей.

Ученые совместно с организацией Freedom House составили рейтинг государств по уровню «политического комфорта». 45% государств отнесены в рейтинге к »свободным», 32% к »условно свободным» и 24% к »несвободным». Основные медицинские показатели, такие как продолжительность жизни, детская смертность и др. оказались лучше именно в первой группе стран. Исключительно характерна динамика медицинских показателей в странах, переместившихся в середине прошлого века из категории «несвободных» в »свободные» (Испания, Греция, Португалия.).

По итогам своего исследования, испанские ученые делают вывод — демократия и свобода, безусловно, положительно влияют на показатели здоровья населения.

«ЭПИДЕМИЯ ТУЧНОСТИ» - ЧУМА XXI ВЕКА

Средняя продолжительность жизни людей впервые за последнее тысячелетие может сократиться из-за наблюдающейся в мире «эпидемии тучности». Такое мнение высказали австралийские и американские медики, пишет газета «Сидней морнинг геральд».

«Определенно возможно, что наши дети будут жить меньше, чем мы», — заявил изданию врач из США, профессор Джей Ольшански.

Ольшански является одним из авторов опубликованной авторитетным американским медицинским журналом «Нью Ингланд джорнэл оф медсин» статьи «Потенциальное сокращение продолжительности жизни в США в XXI веке».

По мнению авторов статьи, оптимистичные прогнозы, согласно которым средняя продолжительность жизни в Америке и других промышленно развитых странах в 21 веке продолжит рост, строятся на простой проекции в будущее темпов ее повышения в прошлом без учета быстро меняющейся ситуации.

«Прогнозировать продолжительность жизни путем экстраполяции прошлого — то же самое, что предсказывать погоду на основании прошлой», — отмечает Ольшански и его коллеги.

По мнению экспертов, наувеличение продолжительности жизни в значительной степени повлияло снижение детской смертности, однако резервов для дальнейших успехов в этой области уже практически не осталось.

Наоборот, из-за старения населения, роста сопротивляемости микроорганизмов к антибиотикам и развития транспорта человечество сейчас намного больше уязвимо перед эпидемиями и глобальной пандемией вирусных болезней, чем раньше, отмечается в статье.

Проблема избыточного веса настолько серьезна, что может оказать негативное влияние на среднюю продолжительность жизни, даже если удастся полностью избавиться от любой из наиболее опасных современных болезней, говорят эксперты.

По их данным, от избыточного веса в США страдают две трети взрослых. Это приводит к росту числа заболеваний диабетом, сердечно-сосудистыми болезнями и раком.

Ученые считают, что снижение средней продолжительности жизни произойдет уже в первой половине этого века — сначала на четыре-восемь месяцев, а потом — на 2-5 лет.

Как пишет «Сидней морнинг геральд», австралийские специалисты согласны со своими американскими коллегами. В настоящее время в Австралии от избыточного веса страдают примерно 68% мужчин и 52% женщин.

«Снижение продолжительности жизни произойдет, когда молодое поколение начнет болеть в более раннем возрасте, чем это случалось прежде, — около 2030-2040 года», — заявил газете профессор Адриан Бауман из Сиднейского университета.

По его словам, для борьбы с избыточным весом требуются серьезные усилия. Средства от тучности — физические нагрузки и правильное питание — давно известны, однако человечество пока оказалось неспособно применить их в масштабах целых стран, говорит австралийский профессор.

«Потребуется упорная работа в области городского планирования, пищевой промышленности и образовательного сектора», — заключил Бауман.

РИА «Новости»

ПОХОД ПРОТИВ КОФЕИНА

Государство в лице главного санитарного врача Беларуси объявило войну кофеину. Вернее, энергетическим напиткам, которые содержат кофеин и другие тонизирующие компоненты. Медики убеждены, что эти компоненты неблагоприятно отражаются на здоровье, прежде всего детей, беременных женщин и пожилых людей.

Юрий ОРЕХОВ, «Белорусский рынок»

"В последние годы на рынке Республики Беларусь появилось большое количество безалкогольных и слабоалкогольных энергетических напитков, содержащих тонизирующие компоненты. Основными тонизирующими компонентами указанных напитков являются кофеин, природные биологически активные вещества из лекарственных растений или их экстрактов, оказывающих тонизирующее действие... Потребление без ограничений энергетических напитков может оказать негативное влияние на здоровье детей, беременных и кормящих женщин, пожилых людей, лиц, страдающих повышенной нервной возбудимостью, бессонницей, нарушениями сердечной деятельности, гипертонической болезнью". Так аргументирует главный государственный санитарный врач РБ Михаил Римжа необходимость принятия Постановления "Об усилении государственного санитарного надзора за напитками, содержащими тонизирующие компоненты".

Постановление с 1 марта устанавливает нормативы содержания в безалкогольных напитках кофеина не выше 400 мг на литр, а тонизирующих компонентов из разрешенных лекарственных растений — не более одной четвертой разовой терапевтической дозы на литр. С этой же даты производителям предписано при производстве энергетических напитков в качестве источника кофеина использовать только содержащие его растительные экстракты.

При этом безалкогольные напитки, содержащие тонизирующие компоненты, должны маркироваться надписью "Не рекомендуется использование детьми в возрасте до 18 лет, беременными и кормящими матерями, лицами пожилого возраста, а также лицами, страдающими повышенной возбудимостью, бессонницей, гипертонией и атеросклерозом, органическими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, глаукомой".

Вдобавок к названным ограничительным мерам с 1 марта 2005 года запрещены производство и реализация безалкогольных напитков, содержащих более двух тонизирующих компонентов, и слабоалкогольных напитков, содержащих тонизирующие компоненты.

Директору РУП "Центр экспертиз и испытаний в здравоохранении" Г. Годовальникову предписано "не проводить государственную гигиеническую регистрацию безалкогольных и слабоалкогольных напитков, не отвечающих требованиям настоящего постановления".

Один из разработчиков постановления — заведующий отделом гигиены Республиканского центра гигиены и эпидемиологии общественного питания Алексей Долгин пояснил в интервью "БР", что основными потребителями названной группы напитков являются дети и подростки — "те, кому не продают алкоголь".

"Дети пьют тонизирующие напитки, особенно на дискотеках. Представьте: вы или я пойдем на дискотеку всю ночь танцевать — но для этого нужны силы. Те, у кого их нет, чтобы не отстать от сверстников, используют "стимуляторы». Поэтому дети и начинают пить энергетические напитки в неограниченных количествах, а затем прямо на дискотеках теряют сознание, падают в обмороки», — подчеркнул А. Долгин.

Одним из наиболее распространенных тонизирующих компонентов является кофеин. По утверждению специалиста, он является стимулятором, передозировка которого грозит серьезными проблемами со здоровьем. Но, к примеру, кофеин содержится в таком популярном среди детей напитке, как "Кока-Кола", основным производителем и поставщиком на белорусский рынок которого является иностранное предприятие "Кока-Кола Бевриджиз Белоруссия". Теперь, вероятно, он будет маркироваться соответствующими предупреждающими надписями. Но главными производителями энергетических напитков, по информации Республиканского центра гигиены и эпидемиологии общественного питания, являются все-таки Минский завод виноградных вин (торговая марка "Амбассадор") и ООО "Аквазон".

Правда, постановление главного государственного санитарного врача касается тех производителей, которым предстоит получать новое удостоверение о государственной гигиенической регистрации, и импортируемой продукции. Все, что будет проходить новую экспертизу, все ввозимые в республику товары подпадают под действие этого постановления. Поскольку сроки действия удостоверений небольшие, речь идет о дореализации ранее выпущенной продукции.

Заведующий отделом гигиены Республиканского центра гигиены и эпидемиологии общественного питания отметил также, что "работа над постановлением еще продолжается". В ближайшее время нормативный акт может быть откорректирован.

Главный государственный санитарный врач РБ М. Римжа в интервью "БР" рассказал, что "аналогичный документ приняла Россия, поэтому, чтобы Беларусь не превратилась в свалку, и мы приняли аналогичное постановление".



Заснавальнік і рэдактар: Леанід Кузняцоў.
Адрас: 211573, г. Гарадок, вул. Баграмяна, 22-55.
(02139) 4-04-28, 8-029-712-76-22. *E-mail:* smith@tut.by

Выдадзена пры падтрымцы Віцебскага аддзялення ГА «Фонд імя Льва Сапегі».
Распаўсюджваецца бясплатна.
Наклад 290 асобнікаў.